

Julia Rantala

”MEIKÄ SOITTAA BÄNDISSÄ”
Opetusmateriaalia bändityöskentelyyn

Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Toukokuu 2015

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 NUORUUSIKÄ	3
2.1 Ikävaihe	3
2.2 Minäkäsitys ja itsetunto	4
2.3 Häpeä	7
2.4 Ryhmän vaikutus	8
3 NUORET JA OPPIMINEN	10
3.1 Oppimiskäsitykset	10
3.2 Oppimistyylit	14
3.3 Temperamentit	15
3.4 Nuori, musiikki ja motivaatio	16
4 BÄNDI VERTAISRYHMÄNÄ	21
5 OPAS BÄNDISSÄ SOITTAMISEEN	23
5.1 Yleiskatsaus sisältöön	23
5.2 Rytmiiikkaa kaikille	24
5.3 Soittajien roolit bändissä	25
5.4 Rummut	25
5.5 Basso	26
5.6 Kitara	27
5.7 Time	28
5.8 Laulaminen	30
5.9 Oman musiikin tekeminen	31
5.10 Sovittaminen	32
6 POHDINTA	33
LÄHTEET	37
KUVIOT	
KUVIO 1. Rytmipyramidi	24
KUVIO 2. Rytmipyramidi tauoilla	24
NUOTTIESIMERKIT	
NUOTTIESIMERKKI 1. Bändin yhteinen time -harjoitus metronomin kanssa	29
NUOTTIESIMERKKI 3. Bändin yhteinen time -harjoitus kitaristin johdolla	29

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Kokkola-Pietarsaari	Aika Toukokuu 2015	Tekijä/tekijät Julia Rantala
Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		
Työn nimi Meikä soittaa bändissä – Opetusmateriaalia bändityöskentelyyn		
Työn ohjaaja Riitta Kossi		Sivumäärä 38
Työelämäohjaaja		
<p>Pedagogisena opinnäytetyönäni olen työstänyt kauan suunnittelemaani bändityöskentelyopasta. Oppaani lähtökohtana on opastaa nuoria soittajia omissa instrumenteissaan sekä laulamissa nimenomaan bändissä soittamisen lähtökohdista. Idea oppaan tekemiseen lähti siitä ongelmasta, että en ole löytänyt instrumenttiopasta, jossa soittimiin tutustuttaisiin bändissä soittamisen lähtökohdasta. Pyrkimyksenäni oli opasta tehdessäni se, että ilman aiempaa soittokokemustakin voisi näillä oppaastani saaduilla tiedoilla soittaa bändissä. Näillä tiedoilla osaisi soveltaa omaa soittoaan muihin soittajiin, kuunnella ja soittaa tyylinmukaisesti. Tähän opinnäytetyöhöni ei ole laitettu liiteeksi opastani koska en halua ideoitani vielä tässä vaiheessa julkiseksi. Haaveenani olisi löytää oppaalleni julkaisija tai vaihtoehtoisesti julkaisen sen omakustanteisesti ainakin omaan opetuskäyttöni. Avaan kuitenkin oppaan sisältöä pääpiirteittäin ja kerron mitä bändissä soittamiseen liittyviä asioita oppaassani käsittelen ja miten.</p> <p>Tämän opinnäytetyöni tarkoituksena oli myös kasata tietoa nuoruudesta ja nuorten kanssa työskentelemisestä musiikin parissa. Halusin myös tuoda esille ihmisten erilaisuutta ja yksilöllisyyttä ja sitä kuinka musiikinohjaajan tulisi huomioida näitä opettaessaan yksilöitä tai ryhmiä. Avaan työssäni myös omia kokemuksiani nuorten ohjaajana sekä ryhmissä, että yksilöopetuksessa.</p>		

Asiasanat

Bändi, häpeä, instrumenttiopetus, itsetunto, laulaminen, motivaatio, minäkäsitys, murrosikä, nuoruusikä, oppimateriaali, ryhmä, teini-ikä, vertaisryhmä, yhtyesoitto

ABSTRACT

Unit Kokkola-Pietarsaari	Date May 2015	Author/s Julia Rantala
Degree programme Music		
Name of thesis I'm in a Band – Teaching material for playing in a band		
Instructor Riitta Kossi		Pages 38
Supervisor		
<p>As a pedagogical thesis I have been working on my own guide book for playing in a band, which I have been planning for a long time. In my guide book I process how to play drums, bass and guitar in a band, every player's job in a band and also about making music. The singer has also his own part in the book. The idea for making this kind of guide book came from a problem that there is no existing Finnish material for playing in a band. The Band Guide Book itself is not included in this report because I wish I could find a publisher for my book, otherwise I'm gonna publish it by myself, that I can exploit it on my own work. My Guide Books whole content will be introduced anyway.</p> <p>In this thesis I also discuss youth and working with teenagers as a music leader. I also wanted to discuss about the fact that people are different and individual. I wanted to disclose that how important in my opinion it is for music leaders to understand and pay attention to individual differences. In this thesis I also tell about my own experiences about working with teenagers.</p>		

Key words Band, bass, drums, guitar, group, self-esteem, shame, youth, teenage, puberty, singing, motivation, peer group
--

1 JOHDANTO

Pedagogisena opinnäytetyönäni olen työstänyt kauan suunnittelemaani bändityöskentelyopasta. Oppaani lähtökohtana on opastaa nuoria soittajia omissa instrumenteissaan sekä laulamissa nimenomaan bändissä soittamisen lähtökohdista. Rajaan oppaani sisällön käsittelemään vain rumpuja, bassoa, sähkökitaraa sekä laulamista. Koskettimet jätän tässä oppaassa käsittelemättä, vaikka se todella käytetty instrumentti bändissä onkin. En kuitenkaan halua kasvattaa opasta liian laajaksi, joten johonkin raja on vedettävä. Oppaassani käyn läpi kunkin instrumentin kohdalla soittamisen alkeet ja etenen koko ajan tavoitteena bändissä soittaminen. Aiempaa soittokokemusta ei välttämättä tarvitse olla, mutta vaikka sitä olisikin, voi oppaastani löytää uusia ideoita bändissä toimimiseen. Pyrin opasta ideoidessani ja toteuttaessani siihen, että sisältö olisi mahdollisimman vähän teoriapainotteista ja enemmän käytännön harjoituksia sisältävä. Tuotan paljon harjoitteita, jotka perustuvat yhdessä soittamiseen ja toisten soittajien kuuntelemiseen. Useimmissa harjoituksissa hyödynnetään äänitettä, jonka mukana soitetaan ja josta kuunnellaan esimerkkejä. Instrumenttikohtaisten osioiden lisäksi opas sisältää bändin yhteissoittoa parantavia harjoitteita, oman musiikin tekemistä sekä omalle bändille sovittamiseen liittyviä ohjeita. Oppaani laajuuden vuoksi pyrin saamaan opinnäytetyöhöni valmiiksi ainoastaan instrumenttikohtaiset osiot, laulamista koskevan osion sekä bändin yhteistä ”timea” käsittelevän osion. Tässä opinnäytetyössäni ei ole nähtävillä tuotokseni eli oppaani sisältöä tarkemmin, sillä en halua ideoitani vielä tässä vaiheessa julkiseksi. Avaan kuitenkin oppaan sisältöä pääpiirteittäin ja kerron mitä bändissä soittamiseen liittyviä osioita oppaassani käsittelen ja miten.

Idea oppaan tekemiseen lähti siitä ongelmasta, että en ole löytänyt instrumenttiopasta, jossa soittimiin tutustuttaisiin bändissä soittamisen lähtökohdasta. Omien kokemuksieni valossa koen myös että suurella osalla ylä- ja alakoulun musiikinopettajista voisi olla tarve vastaavalle oppaalle, sillä bändisoittimia yhä enenevässä määrin peruskouluissa soitetaan vaikka opettajilla ei välttämättä ole tarpeellisia tietoja ja taitoja.

Olen aina ollut kiinnostunut nuorten ja etenkin niin kutsutusti teini-ikäisten kanssa tekemisestä. Tässä opinnäytetyössäni avaan enemmän nuoruusikää ja sitä koskevia aiheita sekä omia kokemuksiani nuorten ohjaajana musiikin parissa. Vertaan omia kokemuksiani yleiseen käsitykseen nuoruudesta sekä kerron joitain omia tilanteitani nuorten kanssa työskentelystä.

Olen itse soittanut bändissä kolmetoista vuotiaasta lähtien. Lopetin jo useita vuosia kestäneen klassisen viulunsoiton, vaihdoin sen sähköbassoon ja aloin tehdä omaa musiikkia. Ensimmäisen kerran bändejä ohjaamaan pääsin jo yhdeksännellä luokalla kun toimin ohjaajana lasten bändikerhossa. Siitä lähtien olen ollut kiinnostunut bändien ohjaamisesta ja olenkin musiikinohjaajaopintojeni oheessa työskennellyt erilaisissa bändiohjaukseen liittyvissä tehtävissä; toiminut musiikin ja bändin ohjaajana lasten ja nuorten musikaaleissa, järjestänyt kesäisiä bändileirejä sekä tehnyt erinäisiä musiikinopetukseen liittyviä sijaisuuksia muun muassa alakoulussa ja kansanopistoissa. Oma pääinstrumenttini on siis sähköbasso, jota olen myös opettanut yksityisesti useamman vuoden ajan. Lisäksi soitan rumpuja sekä akustista- ja sähkökitaraa. Nuoria oppilaita minulla on ollut myös rummuissa sekä akustisen kitaran soitossa. Opinnäytetyöni perustuu siis vahvasti kokemukselliseen ja tutkivaan oppimiseen sekä hiljaiseen tietoon.

2 NUORUUSIKÄ

2.1 Ikävaihe

”Nuorisoiäksi kutsun ikävuosia 13/14-20/21” (Turunen 1996). Tämä teini-ikänsikin kutsuttu elämänvaihe on suurta muutoksen aikaa. Nuoruusikään kuuluu niin fyysinen, psyykkinen kuin sosiaalinenkin kypsyminen ja tämä voi olla useimmin hyvin hämmentävää. Epävarmuus voi helposti verhoutua uhon tai jopa liiallisen varmuuden taakse.

Fyysisesti nuoruusiässä ihmisessä tapahtuu suuria muutoksia. Murrosiässä, joka luokitellaan alkavaksi 13-14 ikävuoden aikoihin, kehossa tapahtuu muutoksia lapsen alkaessa fyysisesti muuttua sukkukypsäksi aikuiseksi. Tyttöillä murrosikä alkaa usein aikaisemmin kuin pojilla. Kehon muodonmuutokset tytöillä alkavat usein rintojen aristamisella ja kasvulla, häpykarvoitusta ilmaantuu, kasvetaan pituutta ja kuukautiset tulevat. Pojilla kehon muodonmuutokset alkavat usein kiven kasvulla, jonka jälkeen myös penis kasvaa ja useille tulee myös yöllisiä siemensyöksyjä. Myös pojilla karvoitus lisääntyy ja kasvetaan pituutta huomasti (yleensä kuitenkin myöhemmin kuin tytöt). Parta alkaa kasvaa useimmille vasta armeijaiäkisenä. Yksi huomattava muutos poikien kehityksessä on myös äänenmurros. (Väestöliitto.)

Omaan ulkonäköön liittyvät muutokset ovat herkkiä asioita teini-ikäiselle. On tavallista että nuorella on huoli omasta muuttuneesta kehosta ja tällöin itseään verrataan usein myös toisiin. Ja koska kaikki ovat yksilöitä ja kaikilla asiat tapahtuvat eri aikaan ja eri mittakaavassa, tämä vertaileminen ei ole hyvä asia.

Usein omaa muuttunutta vartaloa verrataan myös internetissä ja lehdissä oleviin malleihin, jolloin oma kehonkuva vääristyy aivan varmasti ja voi kasvaa jopa itseinhoksi. Kun itse ei ole tyytyväinen omaan vartaloon, saattaa helposti ajatella sen olevan myös muiden ihmisten mielipide. Teini-iässä ulkonäköön ja kehonkuvaan liittyvät seikat voivat häiritä huomattavasti. Itsetunto voi olla tästä syystä koko ajan miinuksella, itsessään ei pysty näkemään mitään hyvää ja mieli on maassa.

Tunteiden esiintulo ja voimistuminen on yksi nuorisoiän olennainen kehityspiirre. Tämän vuoksi elämä muuttuu murrosiässä aidommin sisäiseksi ja ikään kuin henkilökohtaisemmaksi. Tunteiden esiinpuhkeaminen aiheuttaa nuoren mielessä kuohuntaa ja tunteet saattavat heitellä heitä levottomasti. Tyypillistä on myös hämmennys ja hämmästys sekä niistä johtuva arkuus ja ujous. Nuori saattaa sulkeutua kuoreensa ja vetäytyä estoisesti kaikesta sosiaalisesta kanssakäymisestä. Monesti tilanne on kuitenkin päinvastainen: nuori villiintyy uusien tuntojensa ja maailman houkutusten imussa. (Turunen 2005, 114-115.)

2.2 Minäkäsitys ja itsetunto

Minäkäsitys eli minäkuva määritellään yksilön kokonaisnäkemykseksi itsestään, ts. millaisena yksilö pitää itseään taustaltaan, asenteiltaan, arvoiltaan, ulkonäöltään, ominaisuuksiltaan ja tunteiltaan. Siinä painottuu käsitys itsestä suhteessa ulkomaailmaan. Itsetunnossa voidaan erottaa toisistaan yksityinen ja julkinen itsetunto. Yksityinen on se, mitä ihminen mielessään itsestään ajattelee ja miten hyvä hän mielestään on. Julkinen taas on sitä, mitä ihminen kertoo ja näyttää itsestään muille ja mitä hän käytöksellään ilmaisee. (Leppilampi 2001.)

Nuorelle ja etenkin teini-ikäiselle on älyttömän tärkeää se, mitä muut ajattelevat hänestä. Nuori on jo ehtinyt muodostaa jonkinlaisen käsityksen itsestään mm.

kokemusten ja kotikasvatuksen perusteella. Hän on myös voinut muodostaa ajatuksen siitä, millaiseksi haluaa tulla esimerkiksi esikuvien ja idoleiden kautta. Olen huomannut nuorten kanssa työskennellessäni, että nuoren oma minäkäsitys heijastuu ihan kaikkeen tekemiseen jopa enemmän kuin hänen ns. todelliset ominaisuutensa. Nuori on saattanut jo rakentaa itselleen tietynlaisen suojamuurin; minä olen tällainen ja tällainen ja minä toimin ja ajattelen näin, mikä saattaa rajoittaa uusien asioiden kokeilemistä ja kokemista.

Nuoren mielestä kaikki on helposti "sairaana noloa!". Nolouden huipentumaa edustavat usein omat vanhemmat. Kolmentoistaikäinen nuori on psyykkisesti nahaton, sillä kun nuori ottaa etäisyyttä kotiin, hän menettää samalla vanhempiensa tarjoaman suojan. Teini-ikäisellä on taipumus ottaa asiat haudanvakavasti, mikä johtuu osaksi siitä, että psyykkiset puolustuskeinot ovat vielä jäykkiä.

Varhaisnuoruudessa koettu kiusaaminen tai muun joukon ulkopuolelle jääminen voi olla todella vammauttavaa juuri siksi, että nuorella on samaan aikaan suuria paineita ja toisaalta kehittymättömät psyykkiset rakenteet paineiden kestämiseksi ja niistä selviämiseksi. --- Jos on joutunut kiusatuksi vaikka huonon ihon tai ylipainon vuoksi, voi olla vaikea päästä aikuisenakaan irti noista käsityksistä, vaikka iho olisi parantunut ja paino laskenut. Onneksi myös myönteiset kokemukset, kilpailussa menestyminen, ratkaiseva maali jalkapallopelissä tai vain opettajan oikealla hetkellä sanottu rohkaiseva kommentti jäävät mieleen yhtä voimakkaasti. (Sinkkonen 2010, 59.)

Henkilökohtaisesti en ole Jari Sinkkosen kanssa samaa mieltä siitä, jäävätkö positiiviset ja negatiiviset kokemukset yhtälailla mieleen. Itse nuorena koulukiusattuna muistan joka ikisen haukkumanimen jota minulle on keksitty, mutta en muista niiltä vuosilta juurikaan positiivisia kokemuksia. Toki täytyy

muistaa että ihmiset ovat erilaisia ja varmasti useat kokevat myös positiiviset asiat yhtä voimakkaasti. Toivon niin, koska sehän olisi hienoa.

”Terve itsetunto tarkoittaa itsensä arvostamista, sitä että pitää omaa elämäänsä arvokkaana ja ainutlaatuisena, hyvänä. Terveen itsetunnon omaava kokee voivansa itsenäisesti tehdä elämäänsä liittyviä ratkaisuja, on riippumaton muiden mielipiteistä ja sietää elämässä eteen tulevia pettymyksiä.” (Toivakka & Maasola, 2011, 15.) Minäkuva ja itsetunto kulkevat hyvin pitkälti käsikädessä. Myönteistä minäkuva pidetään hyvän itsetunnon perustana ja se koetaan jopa edellytykseksi sille, että ihminen uskaltaa yrittää ja epäonnistua, suvaitsee ja kunnioittaa muita ja haluaa oppia ja vastaanottaa uutta.

Heikkoitsetuntoinen nuori ei ole usein saanut kaipaamaansa rakkautta ja ei ehkä siksi osaa arvostaa itseään eikä luottaa itseensä. Myöhemmin nuori saattaa paikata tätä käytöksellään tai se voi näkyä esimerkiksi voimakkaana itsekeskeisyytenä. Nuori saattaa pystyttää itselleen itsevarmuuden kulissin puuttuvan itsetunnon peittämiseksi. Usein heikon itsetunnon omaava nuori saattaa sortua kiusaamaan muita pönkittääkseen ja turvatakseen omaa minäänsä. (Väestöliitto.)

Hyvä itsetunto kehittyy vahvasti sosiaalisen vuorovaikutuksen tuloksena. Perusta myönteisen minäkuvan kehitykselle luodaan kotona varhaislapsuudessa. Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat eniten ihmiselle tärkeät ihmiset kuten vanhemmat ja kaverit. Näiltä ihmisiltä saatu rakkaus, rohkaisu ja kannustus edesauttavat hyvää itsetunnon kasvua. Myös lapselle asetetut selvät rajat ovat tärkeä osa itsetunnon kasvua.

2.3 Häpeä

Häpeän tunne vaikuttaa aina pinnan alla, vaikka sitä ei tietoisesti koettaisikaan. Se luo erityistä valppautta ympäristön vaatimuksille. Häpeä liittyy läheisesti hyväksytyksi tulemisen tarpeeseen. Luonnollisesti häpeä on myös kiusallinen ja kipeä tunne. Yliherkkyys häpeälle saattaa ajaa nuoren välttämään kaikkia sosiaalisia suhteita. Nuori saattaa joskus tarvita ympäristön tukea pyrkiessään tasavertaiseksi osallistujaksi yhteisöihin. Ystävyys samanikäiseen toveriin voi rakentaa itseluottamusta ja tällainen hyvä ihmissuhde tasapainottaa tietä muihin sosiaalisiin suhteisiin. (Turunen 2005, 118-119.)

Häpeä on vaikea tunne etenkin nuoruusiässä jolloin ”muutos” on kaikissa elämänasioissa ydinsana. Keho muuttuu, mieli heittää kuperkeikkaa, kaverit vaihtuu, koulu ja tulevaisuus mietityttää, vanhemmat käyttäytyvät idioottimaisesti, kukaan ei ymmärrä... Häpeä voi olla helposti hyvin kahlitseva asia nuorena, ei uskalleta heittäytyä uusiin juttuihin tai kokeilla uusia asioita, varsinkaan jos joku on näkemässä. ”Nuori on kipeän tietoinen omista heikkouksistaan ja liioittelee usein niiden merkitystä suhteettomasti” (Karppinen, Ruokonen & Uusikylä 2008, 26). ”Häpeään liittyy helposti pelko siitä, että ei tule hyväksytyksi. Liittyminen muuttuu pelottavaksi eikä palkitsevaksi. Yksilö saattaa kokea, että hän ei täytä kuitenkaan joitakin todellisia tai kuviteltuja vaatimuksia.” (Turunen 1996, 106.) Häpeäkokemukset syöpyvät mieleen ja muokkaavat usein pysyvästi mielikuvia omasta itsestä.

Kasvattajien ja vanhempien ihmisten yleensäkin on oltava tietoisia siitä, että nuori on joskus hyvin herkkä häpeässä ja syyllisyydessä. Tämä ei sinänsä ole huono asia vaan se kertoo vain kehityksestä. Häpeä on kuitenkin erittäin haavoittava sielunvoima, joten sen käyttöä esimerkiksi rangaistuksena on syytä välttää. (Turunen 1996, 106.)

2.4 Ryhmän vaikutus

”Vertaisryhmän merkitys korostuu nuoruusiässä kun nuori kasvaa eroon vanhemmistaan. Johonkin ryhmään kuuluminen liittyy olennaisesti nuoren minäkuvan sekä identiteetin muodostumiseen.” (Huopalainen 2009.) Teini-ikäisenä merkittävää on johonkin porukkaan kuuluminen, se että tuntee itsensä hyväksytyksi ja tärkeäksi myös yksilönä.

Pikkulapsen yleisönä ovat hänen vanhempansa, jotka ihastelevat lapsen uusia taitoja ja aplodeeraavat niille. Nuorikin odottaa vanhemmiltaan kiinnostusta ja hyväksyntää, vaikka ei toisikaan toivettaan esille. Pikemminkin hän antaa ymmärtää, että vanhempien reaktiot ovat yhdentekeviä, ainakin jos efektiä verrataan ikätovereilta saadun palautteen voimaan. (Sinkkonen 2010, 57.)

Johonkin tiettyyn porukkaan kuuluminen on suuri osa nuoren identiteetin kehittymistä. Jos kaveriporukassa kuunnellaan punkmusaa, pukeudutaan mustiin ja lävistetään hakaneulalla korvia, piirrellään japanilaisia animekuvia ja pidetään hiuksia kahdella nutturalla tai liikutaan verkkareissa ja pelataan kaikki vapaa-aika jalkapalloa, on nuori varmasti mukana tässä. Nuori etsii tietynlaista vertaisryhmää jossa tuntee itsensä kuuluvaksi joukkoon.

Sporttisuudella on nuorten keskuudessa suuri myönteinen merkitys, onhan huomio keskittynyt nimenomaan oman ruumiin kasvuun ja sen toimintoihin. Nuorta, joka hallitsee kehonsa liikkeitä ja lihastensa voimaa, arvostavat sekä tytöt että pojat. --- Nuorten itsensä viljelemän typerän stereotypian mukaan henkiset harrastukset eivät ole ”cool”, eikä niille anneta paljon arvoa. (Sinkkonen 2010, 58.)

Tämänkin stereotypian vuoksi useat esimerkiksi musiikkia harrastavat voivat tulla kiusatuksi tai muuten tuntea olevansa erilaisia ja syrjäytyä. Tällöin on merkittävää

jos löytää vertaisiaan nuoria, joiden kanssa jakaa yhteisiä mielenkiinnon kohteita. Nuori kokee olevansa hyväksytty, tärkeä ja ”normaali”, mikä on merkittävää nuoren itsetunnonkin kehityksen kannalta.

3 NUORET JA OPPIMINEN

3.1 Oppimiskäsitykset

Seuraavaksi haluan käydä lyhyesti tiivistettynä läpi mielestäni tutuimpia ja käytetyimpiä oppimiskäsityksiä ja oppimistyyplejä. On ollut todella kiehtovaa tutustua näihin ja koostankin tähän omien opiskeluvuosien varrella tekemiäni muistiinpanojen perusteella käsitykseni seuraavista oppimiskäsityksistä.

Behavioristisen oppimiskäsityksen keskeiset oppimismallit ovat välineellinen ehdollistuminen ja klassinen ehdollistuminen. Ihmisten ja eläinten oppiminen nähdään kutakuinkin samanlaisena. Ihminen on ärsykkeisiin reagoiva mekaaninen kone. Behavioristisen oppimiskäsityksen pedagogiset periaatteet ovat välittömän palautteen periaate, virheellisten vastausten nopea sivuuttaminen ja opetettavan aineksen pilkkominen pieniin osiin. Opetus on hyvin opettajakeskeistä ja oppilaan rooli on opetustilanteessa todella passiivinen. Oppiminen on irrallisten ja yksittäisten tietojen vastaanottamista. Vastuu oppimisesta on pääasiassa koululla ja opettajalla. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2015)

Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä opetus nähdään oppimisen ohjauksena eikä vain tiedon välittämisenä. Mielekäs ja hyvä oppiminen lähtee käytännön elämän ongelmista ja ristiriidoista. Opetus on hyvin oppilaslähtöistä. Opetuksessa käytetään erilaisille oppijoille sopivia toimintatapoja kuten ryhmä- ja parityöskentelyä, erilaisia projekteja ja niin edelleen. Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan täydellinen oppimisprosessi koostuu kuudesta eri osasta, jotka ovat motivoituminen, orientoituminen, sisäistäminen, ulkoistaminen,

arviointi ja kontrolli. Minkäänlaista ehdotonta oikeaa opetuksellisten tehtävien järjestystä ei ole, joten opettajan tulee suunnitella ja toteuttaa opetusta niin, että siinä käytetään opetuksellisia tehtäviä mahdollisimman joustavasti ja monipuolisesti. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2015)

Humanistisessa oppimiskäsitykseen pohjautuvassa oppimisessa oppiminen perustuu oppijan kokemuksiin ja itsereflektioon. Lähtökohtana ovat oppijan tarpeet ja motivaatio. Opettajan rooli on lähinnä tukijana ja oppimisen ohjaajana, ei niin sanottuna tiedonlähteenä joten oppijalla on itsellä vastuu omasta oppimisesta. Oma-aloitteisuus on tärkeää, muutoin oppiminen jää vähäiseksi. Oppijalla on hyvä olla valmiudet itseohjautuvaan työskentelyyn joten humanistinen oppimiskäsitys soveltuu erityisesti aikuisopiskeluun. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2015)

Mielikuva oppimisessa oppilas rentoutetaan ja oppimisesta pyritään tekemään miellyttävä asia. Rentoutuneena oppilaan huomio kiinnittyy helpommin opittavaan asiaan ja tarkkaavaisuuden häiriöt poistuvat. Mielikuvaoppimisen voi jakaa kolmeen eri vaiheeseen jotka ovat hyvä tila, mielikuvavirtaukset sekä ilmaisu. Hyvällä tilalla tarkoitetaan oppimisympäristön ilmapiiriä sekä avointa ja rentoa vireyttä oppijan mielessä. Mielikuvavirtauksilla tarkoitetaan vapaata kuvittelua, jonka avulla voi mielessään vaeltaa minne vain. Usein myös flow -ilmiö liitetään mielikuvaoppimiseen. Flow -ilmiössä tietoisuus häviää ja ihminen kokee täydellistä onnistumisen tunnetta. (Isola, 2009.)

Konstruktivistinen oppimiskäsitys perustuu ajatukselle, että ihminen on aktiivinen oppija jolla on omia ideoita ja käsityksiä asioista. Erittäin oleellista on, että oppija itse ymmärtää mitä on milloinkin oppinut ja mitä ei. Ymmärtäminen on

paljon tärkeämpää kuin ulkoa opetteleminen. Myös itseohjautuvuus on merkittävää. Opettajan rooli on luoda oppimistilanteita joissa keskeistä on oppijan oppimisprosessin tukeminen; opettajan tehtävä on aikaansaada ristiriitaa oppijan ajattelumalleissa. Sosiaalisella vuorovaikutuksella on keskeinen rooli oppimisessa. Opettaja toimii ohjaajana ja oman alansa asiantuntijana. (Jyväskylän amattikorkeakoulu 2015)

Yhteistoiminnallinen oppiminen. Yhteistyöhön perustuva oppiminen voi ulkoisesti vaikuttaa samanlaiselta kuin tavallinen ryhmätyö mutta kyse on silti uudesta aktiivisuudesta ja ryhmätoiminnasta jossa kasvatusta koskevat näkökohdat on otettu uudella tavalla esille. Olennaista ovat heterogeeniset ryhmät, jotta oppilaat oppivat tekemään töitä uusien ja erilaisten kavereiden kanssa. Tehtävien tulee olla parhaiten yhdessä ratkaistavia ja joihin ei ole olemassa yhtä ainoaa ratkaisua.

Yhteistoiminnallisen työskentelyn voi jakaa viiteen eri periaatteeseen;

1. Ryhmän jäsenten positiivinen riippuvuus toisistaan

-Tehtävää ei saada suoritettua ilman jokaisen jäsenen panosta. Jokaisella tulee siis olla oma tehtävänsä, joista muodostuu ryhmän yhteinen päämäärä.

2. Monipuolinen ja avoin vuorovaikutus ryhmän jäsenten kesken.

-Jokaisen tulee tuntea itsensä tarpeelliseksi ja hyväksytyksi. Jokaiselle ryhmän jäsenelle voidaan antaa jokin rooli, jolloin rooliin liittyvä työskentely vie ryhmää lähemmäs yhteistä tavoitetta.

3. Yksilöllinen vastuu

-Jokainen ryhmän jäsen kantaa vastuuta muidenkin oppimisesta ja siitä,

että ryhmä saavuttaa asetetut tavoitteet. Vaikka tahtävä on saatu ratkaistua se ei vielä tarkoita sitä, että ryhmän työskentelykin on päättynyt. Tehtävä on suoritettu onnistuneesti vasta sitten, kun voidaan olla varmoja siitä, että jokainen ryhmän jäsen on ymmärtänyt ja oppinut sen, mitä pitikin.

4. Ryhmän toiminnan ja oppimisen arvioiminen

-Ryhmän työskentelyyn tulisi sisältyä myös tehtävän suorittamisen lisäksi ryhmän jäsenien oman toiminnan pohtimista ja arviointia sekä mahdollisesti jokaisen yksilön oman oppimisen arviointia.

5. Yhteistyötaitojen tunnistaminen ja kehittäminen

-Yhteistoiminnallinen työskentely tarjoaa yksilöille mahdollisuuden harjoitella vuorovaikutustaitoja, päätöksentekoa, erilaisiin rooleihin liittyviä taitoja esimerkiksi johtamista, ongelmanratkaisua sekä keskinäistä kommunikointia, suvaitsevaisuutta jne. Ryhmän tuloksellinen toiminta edellyttää monipuolisia sosiaalisia taitoja ja joustavia asenteita.

(Shaleberg & Sharan 2002)

Kokemuksellinen oppiminen

Omaakohtainen kokemus on kokemuksellisen oppimisen lähtökohta ja oleellinen osa. Kokemuksellinen oppiminen pohjautuu humanistiseen psykologiaan. Oppiminen perustuu oppijan kokemuksiin ja kykyyn arvioida kokemuksiaan ja omaa oppimistaan uuden oppimisen pohjaksi. Kokemuksellisessa oppimisessa lähdetään liikkeelle opiskelijan omista lähtökohdista ja kokemuksista sekä otetaan huomioon opiskelijan motivaatio ja tarpeet. Oppiminen on toiminnallinen prosessi, jossa opiskelija käyttää erilaisia kokemuksia, aistikanavia, mielikuvia ja tunteita oppimisen keinona. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2015)

3.2 Oppimistyylit

Koska ihmiset ovat erilaisia, me myös opimme, sisäistämme ja muistamme asioita eri aistien kautta. Toiset oppivat kuulemalla, toiset näkemällä, toiset tekemällä. On hyvä olla itse tietoinen omista oppimistyyleistään, tällöin pystyy edesauttamaan vahvasti omaa oppimista. Myös opettajana on hyvä olla tietoinen eri aisteihin perustuvista oppimistyyleistä. Usein oppilaasta pystyy jossain vaiheessa tietämään, mikä aisti tällä dominoi, jolloin pystyy käyttämään tätä hyväksi ja lähestyä opetettavaa asiaa siltä kantilta. Yleisesti **aisteihin** perustuvat tyylit jaotellaan seuraavasti:

Auditiivinen eli kuulemalla oppiminen:

Jos kuulo on vahvin aisti tiedonkäsittelyssä, oppii uutta helposti kuuntelemalla. Lisäksi tällöin saattaa olla tarve prosessoida tietoa ääneen itseksensä, minkä takia esimerkiksi ryhmäkeskustelutilanteet ovat ihanteellisia oppimistilanteita. (Itä-Suomen yliopisto 2015)

Visuaalinen eli näkemällä oppiminen:

Jos on visuaalinen oppija, pitää ehkä enemmän hiljaa lukemisesta kuin kuuntelemisesta. Jotkut visuaaliset oppijat eivät kuitenkaan opi helposti kirjoitetusta materiaalista, vaan tarvitsevat vähemmän verbaaliseen ilmaisuun perustuvaa oppimateriaalia. Asian esittäminen kuvallisten apukeinojen kuten kuvien, taulukoiden ja kuvaajien välityksellä auttaa vastaanottamaan ja painamaan uutta tietoa muistiin. (Itä-Suomen yliopisto 2015)

Taktiili eli koskemusaistien avulla oppiminen ja kinesteettinen eli liikunnallinen oppiminen:

Termejä taktiili ja kinesteettinen käytetään usein melkein synonyymeina, vaikka niiden välillä on olemassa ero. Jos on taktiili oppija, oppiminen on tehokkaampaa käsillä tekemisen kautta. Kirjoittaminen ja piirtäminen auttaa siis oppimisessa. Jos taas on kinesteettinen oppija, pitäisi pystyä liikuttamaan koko vartaloa, ei ainoastaan käsiä, jotta tiedon vastaanotto ja käsittely olisi tehokasta. Opintoretket, pantomiimi ja tiedon dramatisointi ovat tällöin sopivia oppimiskeinoja. (Itä-Suomen yliopisto 2015.)

Toinen tapa luokitella oppimistyyli on seuraavanlainen:

Aktiivinen osallistuja (kannattaa osallistua projektitöihin, sillä hän oppii saadessaan kehittää uutta.)

Käytännön toteuttaja (kannattaa opetella uudet asiat mahdollisimman lähellä omaa työtä, tekemällä ja harjoittelemalla)

Looginen ajattelij (viihtyy kursseilla ja muodollisissa koulutusohjelmissa, sillä hän oppii teorioiden, mallien ja käsitteiden kautta)

Harkitseva tarkkailija (oppimistyyliin soveltuu itseopiskeluohjelmat, joissa voi edetä omaa tahtia) (Itä-Suomen Yliopisto 2015.)

3.3 Temperamentit

Temperamentti on ihmisen käyttäytymistyyli, yksilöllinen tapa reagoida asioihin. Ihmisen temperamenttipiirteitä ovat muun muassa ujous, rauhallisuus, äkkipikaisuus, seurallisuus, levottomuus, vilkkaus.. Usein kun arkielämässä puhutaan temperamentista, puhutaan vain hyvin kapeasta alueesta. Usein sanotaan vaikka että joku on ”temperamenttinen”, millä tarkoitetaan että henkilö

on hyvin räiskähtelevä ja impulsiivinen. Temperamentti ei kuitenkaan tarkoita vain räiskyvää persoonallisuutta, myös rauhallisuus on temperamenttipiirre.

Temperamentti on siis tyyli, jolla ihminen toimii, mutta se ei kerro, miksi ihminen toimii tietyllä tavalla. Arkielämässä tehdään usein pitkällekin meneviä johtopäätöksiä ihmisen tyylistä. Ihmisen tavasta ilmaista vihaisuuttaan tai ärtyvyyttään pyritään päättelemään hänen vihaisuutensa aste, vieläpä se, mitä hän käytöksellään tavoittelee. Negatiivisia tunteitaan voimakkaasti ilmaisevaa ihmistä saatetaan pitää pelottavana, vaikka kyse on vain temperamentista, eikä tästä tyylistä koskaan seuraa mitään sen vakavampaa. Visusti tunteensa kätkevä saattaa olla toimissaan hyvinkin yllätyksellinen, koska kukaan ei ymmärtänyt, mikä määrä kiukkua hänen rauhallisen ulkokuorensa alla piili, tai tajunnut, että jossain tilanteessa suuttuikin niin silmittömästi, että jäi hautomaan ikuista kosta. (Keltinkangas-Järvinen 2004, 41.)

Ihmisen yksilöllisyys selittyy siis hänen temperamentistaan. Persoonallisuus taas on temperamentin niin kutsuttu kehittyneempi muoto. Ihmisen persoonallisuus muokkaantuu ajan myötä erilaisten kokemusten, kasvatuksen ja ympäristön kautta. Temperamentti on ihmisen synnynnäinen piirre.

3.4 Nuori, musiikki ja motivaatio

Itse pidän erityisesti nuorten kanssa työskentelemisestä musiikin parissa. Minulla on ollut teini-ikäisiä oppilaita basson, kitaran sekä rumpujen soitossa, lisäksi olen ohjannut useita teini-ikäisten bändejä. Olen myös toiminut musiikin ohjaajana kahdessa lasten- ja nuorten musikaalissa, joissa toimin sekä bändin että kuoron ja yksittäisten laulajien ohjaajana. Olen myös harkinnut aikaisemmin nuorisohjaajan ammatin valintaa, mutta musiikki on aina vienyt minut mukanaan. On huikeaa että tämän musiikkipedagogin ammatin kautta voin yhdistää rakkauteni

nuoriin, ja musiikkiin.

”Nuoret käyttävät musiikkia monipuolisesti tunteiden säätelyyn ja musiikki on monelle nuorelle varsin merkityksellinen kasvun, kehittymisen ja emotionaalisen säätelyn tuki” (Erkkilä 2014). Idolit ja esikuvat kuuluvat olennaisesti teini-ikäisen ajattelumaailmaan. Nuoret etsivät esikuvia joihin samaistua. Eteenkin musiikin saralla, näitä idoleita on tarjolla joka tuutista ja useimmilla nuorilla, eteenkin tytöillä on jokin tietty tai useampikin idoli, johon samaistutaan vahvasti. Musiikki on vahva kanava välittämään aatteita ja arvoja, eteenkin nuoruudessa, jolloin niitä etsitään joko vahvistukseksi lapsuudesta jääneille arvoille ja aatteille, tai vastakulttuuriksi niille. Koko ulkoinen tyyli, käyttäytyminen ja pukeutuminenkin saa usein vaikutteita nuoren kuunteleman musiikin, bändien tai artistien mukaan. Mielestäni ohjaajan on tärkeä olla tietoinen oppilaidensa idoleista ja musiikkimieltymyksistä, tällöin voi hyödyntää tätä tietämystä joissain hankalissa tilanteissa, esimerkiksi motivaation puutteen ilmentyessä.

Yksi niistä asioista, joiden takia teini-ikäisten kanssa rakastan työskennellä on se, kuinka paljon enemmän aikaa ja mielikuvitusta joutuu käyttämään nuoren motivointiin. Mielenkiinnon herättäminen ennen opetettavaa asiaa on merkittävää. Nuori tarvitsee syyn, miksi opetella tiettyjä asioita. Yksittäisten asioiden opettelulle täytyy olla jokin mielenkiintoinen tavoite tai muu syy, mikä motivoi nuorta harjoittelemaan. Teinit ovat erittäin päteviä myös kyseenalaistamaan asioita, mikä tekee työskentelystä tämän ikäryhmän kanssa usein myös haastavempaa kuin muiden ikäryhmien. Teini haluaa tietää ”mitä järkeä” on opetella tiettyjä asioita ennenkuin vaivautuu opettelemaan. Yleensä paras motivointikeino on tietysti hyödyntää nuoren omia idoleita. Näppärä keino herätellä teinin nukkuvaa mielenkiintoa tunneilla on esimerkiksi kuunnella ja etsiä

asioita teinin omien lempiartistien kappaleista. Joitan tylsiä tekniikkaharjoituksiakin voi soittaa ja soveltaa nuoren lempibändien kappaleiden taustalle. Tämä vaatii vain ohjaajalta mielenkiintoa ja motivaatiota, mutta on palkitsevaa!

”Nuori on kipeän tietoinen omista heikkouksistaan ja liioittelee usein niiden merkitystä suhteettomasti” (Karppinen ym. 2008, 26). Aikuisena ohjaajana meidän tulisi muistaa kuinka vaikeaa mielen hallinta murrosiän aikana olikaan. Välillä tuntuu että missään ei ole mitään järkeä, oma osaaminen on on mitätöntä ja kaikki on huonosti. Usein teini saattaa puhua myös hyvin itsetuhoisesti; ”mitä järkeä ko oon niin huono, ei minusta oo mihinkään, hyppään junan alle”. Nämä puheet harvoin ovat tarkoituksen mukaisia, harvat nuoret oikeasti tekisivät itselleen mitään, mutta nämä tuntemukset ja puheet kuuluvat ikään. Kun nuori on esimerkiksi soittotunnilla tällaisessa mielentilassa, soittaminen väkisin on mielestäni turhaa ja jopa haitallista. Tilanne kannattaa mieluummin purkaa ihan vain juttelmalla, mutta nuorta ei saa koskaan painostaa puhumaan, siitä ei ole hyötyä kenellekkään. Jos teini ei halua puhua (yleensä ei, koska kukaan ei kuitenkaan ymmärrä), hyvä keino on jälleen kuunnella musiikkia. Laita nuoren lempibändin musaa soimaan ja ole utelias siitä, kysele bändistä ja musiikista. Yleensä nuori innostuu puhumaan lempiartististaan, koska on tietenkin asiantuntija ja tietää aiheesta kaiken. Yleensä oma surkeus unohtuukin jo pian ja päästään jatkamaan soittamista. Itse olen onnistunut purkamaan useammankin kiukunpuuskan tähän tyyliin, se on pettämätön pikku kikka!

Teinibändejä ohjatessani olen kiinnittänyt paljon huomiota ryhmädynamiikkaan. Mielestäni merkittävää on huomioida, jos ryhmässä on kovin erityyppisiä persoonia. Teini-ikäiselle tärkeää on se, että tuntee kuuluvansa porukkaan, että

kaikki olisivat bändissäkin yhdenvertaisia. Ketään, edes sitä kovaäänisintä, idearikkainta ja kaikin puolin huomattavinta persoonaa ei huomioitaisi yhtään sen enempää kuin muitakaan. Kaikkien yhtäläinen huomioiminen on ohjaajalle yllättävän haastavaa, mutta merkittävää ja siihen mielestäni täytyisi ja kannattaisi käyttää aikaa ja tilaa aivokapasiteetista. Erään bändin kanssa kokeilin harjoitusta, jossa kaikkien piti kirjoittaa paperille nimettömästi millainen persoona olet. Tässä muutamia otteita näistä lapuista:

"minusta mie oon aika kiltti ihmisille (joskus vähän liianki), vahva (henkisesti), aika ujo joskus ja mie oon vähän turhan itsekriittinen monesti ja mietin liikaa, plus mie oon aika huumorintajunen, että osaan nauraa itelleni"

"oon varmaan aika ulospäinsuuntautuva siinä mielessä että yleensä oon se jolle ihmiset alkaa eka vaikka jutteleen jos siinä on joitaki joita ei vielä tunne, ellei siinä sitte oo joku vieressä joka on kova puhumaan en oikein ossaa sanoa mutta ruukaan olla mukava kaikille ja en jaksa esittää tai yrittää mitään muuta ku mitä oon vaan oma itteni ja se on sitte muitten asia mitä mieltä on"

"Olen mielestäni puhelias ja kovaääninen. Minulla kestää vähän aikaa tottua uusiin ihmisiin. En ole mitään hirveän itsevarmaa tyyppiä, mutta kyllä multa sitä vähän löytyy"

Suurimmaksi osaksi nämä kommentit olivat tosi positiivisia, ja olin aika yllättynyt. Koin että tämä oli todella hyvä asia, että nuori sai rauhassa pohtia omaa persoonaansa ja kirjoittaa sen ylös. Myöhemmin kysyin, haluaisivatko he lukea ääneen oman persoonakuvauksensa ja kaikki suostuivat, mikä oli mahtavaa. Koin, että tällä oli suuri merkitys bändin sisäisen dynamiikan ja luottamuksen kasvamisessa.

Mielestäni tämän ikäryhmän kanssa nimenomaan on oltava tarkka sen suhteen, että kaikki saisivat yhtäläillä huomiota, jokaisen harjoituksen jälkeen kaikki

saisivat palautetta, sekä hyvää että korjattavaa. Vaikka aina ei olisikaan sanottavaa kaikille, olen pyrkinyt siihen, että huomioin silti kaikkia yhtälailla. Tällöin yhdelle ei tule sellainen olo, että aina hänelle kommentoidaan, aina hän soittaa väärin, hän on bändin heikkolenkki tai päin vastoin jos yhtä kehuu enemmän kuin muita niin muille tulee hyvin helposti siitä fiilis että yksi on ylitse muiden tai muuta sellaista.

4 BÄNDI VERTAISRYHMÄNÄ

”Bändi” on tiivis musiikkia tekevä porukka johon kuuluu yleensä 3-8 soittajaa sekä laulajaa. Bändien kokoonpanot vaihtelevat tilanteesta ja tyyllilajista riippuen. Rock- tai popbändin tavallisin kokoonpano on rumpali, basisti, kitaristi ja laulaja. Useihin popbändeihin kuuluu myös kosketinsoittaja. Jokaisella bändin jäsenellä on oma tärkeä roolinsa josta kuuluu huolehtia. Musiikki koostuu pääpiirteittäin kolmesta eri osa-alueesta; rytmi, harmonia ja melodia. Lisäksi yleensä pop-/rockmusiikissa on myös sanat. Jokaisella soittajalla on tärkeä vastuu, jotta nämä kaikki piirteet löytyvät musiikista.

”Vertaisryhmän merkitys korostuu nuoruusiässä kun nuori kasvaa eroon vanhemmistaan. Johonkin ryhmään kuuluminen liittyy olennaisesti nuoren minäkuvan sekä identiteetin muodostumiseen.” (Huopalainen 2009.)



Bändi on yhteisö jossa yhdessä tekemällä luodaan vahva yhteishenki muiden

jäsenten kanssa. Bändi on porukka, jossa kaikilla on sama mielenkiinnon kohde ja usein kuunnellaan samantyylistä musiikkia ja ollaan muutenkin saman henkisiä. Bändi on myös ryhmä jossa yksilön merkitys on suuri. Jos yksi soittaja puuttuu, oli se sitten kuka tahansa, bändi ei toimi samalla tavalla, jokainen on myös yksilönä tärkeä. Bändissä soittaminen kehittää lisäksi sosiaalisia taitoja niin bändissä toimimisen kautta kuin esiintymisten kautta. Muiden soittajien kuunteleminen ja huomioon ottaminen on myös oleellista ja kehittää vuorovaikutustaitoja. Lisäksi kun bändi tekee yhdessä musiikkia niin joudutaan tekemään kompromissejä ja opitaan sopeutumaan toisten ihmisten ajatusmalleihin ja mielipiteisiin.

”On vahvaa tieteellistä näyttöä, että musiikki on ihmiselle hyvin merkityksellinen ilmaisu ja vuorovaikutuksen väline, sekä tunteiden ja moninaisten mielensisältöjen kohtaamispinta.” (Erkkilä 2014.)

Esiintymisellä bändin kanssa voi myös olla suuri merkitys teini-ikäiselle ja etenkin nuoren itsetunnon kasvulle. Hyvän ryhmän merkitys on suuri kun yhdessä nousee lavalle ja otetaan vastaan se, mitä yleisöllä on sanottavaa. Aina yleisö ei ole yksimielinen ja aina löytyy niitä jotka jaksavat nyrpistää nokkaansa niille, jotka uskaltavat esille. Mielestäni on kuitenkin merkittävää oppia käsittelemään näitäkin asioita, oppia olemaan välittämättä turhanpäiväisistä ilonpilaajista ja oppia nauttimaan ja olemaan ylpeä siitä mitä tekee, muista välittämättä.

5 OPAS BÄNDISSÄ SOITTAMISEEN

5.1 Yleiskatsaus sisältöön

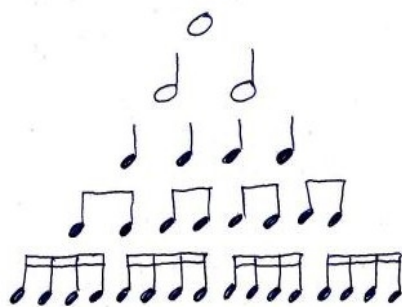
Bändioppaani ideana on kasata bändissä soittamiseen liittyviä olennaisia asioita samojen kansien sisään. Bändioppaani tulee sisältämään rummuille, bassolle ja kitaralle omat osionsa, jotka keskittyvät edellä mainittujen instrumenttien hallintaan ja soittamiseen nimenomaan bändisoiton lähtökohdista. Laulajalle tulee myös oma osionsa. Lisäksi oppaani tulee sisältämään harjoituksia bändin yhteisen "time -käsityksen" löytymiseen, oman musiikin säveltämiseen ja sanoittamiseen sekä musiikin sovittamiseen omalle bändille.

Suunnitelmissani on perustaa yksityisen sektorin musiikkikoulu, jossa tarkoituksena on tarjota yksityistä instrumenttiopetusta eri bändisoittimiin, bändiohjausta, laulunopetusta, lauluyhtyeitoimintaa, soitinmuskareita ja eri tyyppistä kurssitoimintaa musiikin lähtökohdista. Bändioppaani olen tehnyt myös sitä varten, että voin itsekin hyödyntää sitä tulevaisuudessa opetustyössäni.

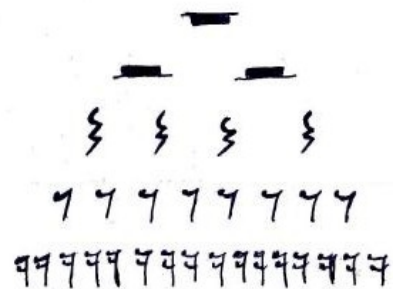
Bändiopas voisi mahdollisesti toimia myös yläkoulun ja lukion, miksei alakoulunkin ylimmillä luokkatasoilla musiikinopetuksessa. Nuoret bändit voivat myös itsenäisesti käyttää opasta omissa harjoituksissaan, itsenäisesti instrumenttiaan treenatessa sekä apuna omien biisien kirjoittamisessa.

5.2 Rytmiiikkaa kaikille

Koin tärkeäksi ottaa lyhyen nopean katsauksen rytmiikan perusteisiin heti kirjan alkuun. Osio on tarkoitettu kaikille soittajille ja laulajille yhteisesti. En yritä tällä opettaa sen enempää teoriaa, sillä osiosta tulisi liian iso eikä se kuulu tähän oppaaseen. Tarkoitukseni oli avata perusteita sen verran, mitä tämän oppaan nuottiesimerkeissä myöhemmin tarvitsee rytmeistä tietää. Jokaisen soittajan omissa osioissa on lisäksi käyty soitinkohtaista notaatiota lyhyesti läpi.



KUVIO 1. Rytmiipyramidi



KUVIO 2. Rytmiipyramidi tauoilla

Tässä osiossa käyn ainoastaan läpi mitä tarkoittaa tahtilaji ja kuinka monta kunkin aika-arvon nuottia tai taukoa mahtuu yhteen tahtiin. Lisäksi esittelen yhdyskaaren sekä pisteelliset nuotit ja tauot. Lopussa on muutama rytminlukuharjoitus, jotka ovat aloittelijoille hankalia, mutta tarkoitukseni on niissä osoittaa, miltä erilaiset aika-arvot todellisuudessa näyttävät viivastolla.

5.3 Soittajien roolit bändissä

Tässä osiossa käyn lyhyesti ja ytimekkäästi läpi eri soittajien roolit bändissä. Mielestäni on merkittävää heti alkuunsa kunkin soittajan tietää, mikä kenenkin homma bändissä on. Bändissä jokaisella bändin jäsenellä on oma tärkeä roolinsa josta kuuluu huolehtia. Musiikki koostuu pääpiirteittäin kolmesta eri osa-alueesta; rytmi, harmonia ja melodia. Lisäksi yleensä pop-/rockmusiikissa on myös sanat. Jokaisella soittajalla on tärkeä vastuu, jotta nämä kaikki piirteet löytyvät musiikista.

5.4 Rummut

Oppaani rumpalia koskevassa osiossa käyn läpi ensin soittoasennon sekä rumpujen osat ja rummut nuottiviivastolla. Yksi rumpalin tärkeistä tehtävistä bändissä soittamisessa on biisien käynnistäminen, joten se on asia jonka käyn läpi heti alkuun. Sen jälkeen kerron alusta pitäen perus rumpukompin rakentamisen periaatteen. Kuinka peruskomppi syntyy. Kun peruskomppi on rakennettu ja opeteltu, lähdetään varioimaan. Aluksi ja suurimmaksi osaksi pysytellään vain kahdeksasosa sykkeessä ja tahtilajissa 4/4 osaa. Sen jälkeen käydään hieman läpi eri perussykkeen soittamista, neljäsosasyke, kuudestoistaosasyke sekä trioli- ja sufflekomppi.

Kun komppaaminen on hallussa, siirryn ”fillaamiseen”. Fillaamisen koin tärkeäksi koska lähtökohtanani on bändissä soittaminen. ”Filleillä” rumpali johtaa muun bändin osasta toiseen.

Viimeisenä asiana rumpalille käyn hieman hi-hatin polkemisasiaa. Kuinka hi-hatin erilaisella käytöllä voidaan varioida peruskomppia sekä tehdä valtavasti dynamiikkaa kappaleisiin.

5.5 Basso

Basistin osion aloitan niin ikään soittoasennoilla sekä basson osilla. Sen jälkeen käyn läpi hieman bassonotaatiota, mistä ja miten äänet löytyvät bassonkaulalta. Koin tärkeäksi ottaa muutamia lämmittelyharjoituksia bassolle, vaikka se ei bändisoittamiseen suoranaisesti liitykään. Ei mielestäni kuitenkaan ole hyvä aivan suoraan lähteä soittamaan komppiharjoituksia, jos sormet eivät vielä osaa ja jaksa painaa kieliä oikein.

Kun sormet on lämmitelty ja totuteltu basson kieliin, otin harjoituksia jotka nimesin otsikolla "rumpalin kanssa". Näiden harjoitusten ideana on yhdessä rumpalin kanssa soittaminen, kuunteleminen ja oman soiton soveltaminen kompiin kuulokuvan perusteella.

Kun kompit on ujutettu rumpukomppiin sopiviksi, voidaan siirtyä monipuolistamaan soittoa. Äänenkuljetukset soinnulta toiseen on oleellista basson soitossa ja edistää musikaalista aspektia bändisoitossa. Seuraavissa harjoituksissa siis opetellaan tekemään bassokulkuja soinnusta toiseen eri lähestymistapojen (soinnun sävelet, asteikon sävelet, kromaattiset äänet...) kautta.

Myös basistille koin tärkeäksi käydä läpi fillaamista, sillä fillien soittaminen ei ole vain rumpaleiden etuoikeus. Filleillä voi hyvin värittää musiikkia, kunhan niitä

soittaa hyvällä maulla ja tyyliille uskollisesti.

5.6 Sähkökitara

Luonnollisesti kitaristinkin osion kuuluu alkaa soittoasentojen korjaamisella ja kitaran osien sekä notaation läpikäymisellä.

Seuraava osio sähkökitaralle on bändisoitolle erittäin oleellinen; rytmikitara eli komppikitara ja komppaaminen. Tämä osio sisältää asioita riffien soittamisesta, voimasoinnuista sekä avoimista soinnuista ja niiden hyödyntämisestä muissa rekistereissä (kutsutaan CAGED-systeemiksi).

Komppaamisosiossa kitaristille on harjoituksia eri tyylihin komppaamisesta. Kuunteluesimerkkien päälle saa ensin itse kokeilla miettiä omaa komppausta ja sen jälkeen katsoa nuottiesimerkistä ja kuunnella seuraavasta kuunteluesimerkistä, mikä olisi siihen tyyliin sopivaa. Tässä osiossa painotan sitä, että nämä nuottiesimerkit ja kuunteluesimerkit ei missään tapauksessa ole ”oikeita vastauksia” tai ainoita vaihtoehtoja vaan kaikki musiikkiin liittyvä asia on aina makuasia. Suositeltavaa on joka tapauksessa opetella esimerkkikompit, sillä niistä saa uusia eväitä omaan soittoon.

Sitten sähkökitaristille koin tärkeäksi avata eri soundien käyttämisen tärkeyttä bändisoitossa. Käyn läpi yleisimmin käyteyt pedaalit, missä tilanteissa niitä on syytä käyttää ja mitä ne tekevät. Efektit jotka otin käsittelyyn on distortion/overdrive, kaiku, delay ja wah-wah.

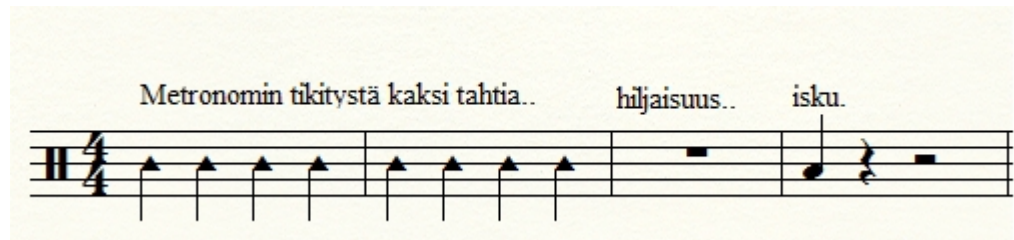
Kun komppaaminen on hallussa, siirytään leadien ja soolon soittamiseen. Käyn läpi kolme mielestäni tässä tasoluokassa ja bändisoiton lähtökohdista käytännöllisintä asteikkoa; mollipentatonisen, bluesasteikon sekä duuriasteikon. Soolon soittamiseen esittelen muutamia tyylikikkoja kuten legato, hammer on, pull off ja venyttäminen.

5.7 Time

"Time" eli suomeksi "aika", on musiikissa termi, jolla kuvataan rytmistä tarkkuutta. Kun soittajalla on hyvä "taimi", soitto ei niin kutsutusti kiilaa tai laahaa. Hyvän "taimin" löytämiseksi soittajan täytyy saada musiikin pulssi/tempo/syke niin sanotusti tuntumaan kropassa.

Bändioppaani time -osiossa käyn ensin läpi kuinka soittajat voivat henkilökohtaisesti harjoitella omaa "taimiaan" metronomin kanssa. Kasasin omasta mielestäni toimivimmat metronomiharjoitukset tähän.

Lisäksi tein osion jossa on harjoitteita koko bändille. Näiden harjoitteiden peruseriaatteena on kuunnella tempoa metronomista muutaman tahdin ajan jonka jälkeen tulee tahti tai myöhemmin useampi tahti hiljaisuutta ja sen jälkeen soitetaan iskuja yhtäaikaaisesti. Nuottiesimerkissä on merkattu kaksi tahtia metronomi-iskuja joita kuunnellaan hiljaa (NUOTTIESIMERKKI 1). Sen jälkeen tulee tahti hiljaista (metronomi laitetaan "mutelle" eli äänettömäksi) joiden aikana kunkin soittajan tulee hiljaa mielessään pitää tempoa, sitä ei saa lyödä jalalla tai muuten, vaan kuuluu olla täysin hiljaista. Tahdin jälkeen kaikki taputtavat iskut.



NUOTTIESIMERKKI 1. Bändin yhteinen time -harjoitus metronomin kanssa

Näitä harjoitteita on oppaassa muutama erilainen. Lisäksi on harjoitteita joissa kukin soittaja vuorollaan määrää tempon ja soittaa neljä tahtia komppia, tahti hiljaista, kuudenteen tahtiin koko bändin iskut (NUOTTIESIMERKKI 2).

Kitaristi soittaa valitsemassaan tempossa...

D5 C5 B5 C5

Tahti hiljaisuutta...

Koko bändi soittaa iskut..

T	7 7 7 7 7 7 7 7	5 5 5 5 5 5 5 5	4 4 4 4 4 4 4 4	5 5 5 5 5 5 5 5		
A	7 7 7 7 7 7 7 7	5 5 5 5 5 5 5 5	4 4 4 4 4 4 4 4	5 5 5 5 5 5 5 5		
B	5 5 5 5 5 5 5 5	3 3 3 3 3 3 3 3	2 2 2 2 2 2 2 2	3 3 3 3 3 3 3 3		

NUOTTIESIMERKKI 2. Bändin yhteinen time -harjoitus kitaristin johdolla

Näiden harjoitteiden avulla jokaisen soittajan henkilökohtainen "time" kehittyy valtavasti ja soittajat oppivat myös kuuntelemaan toisiaan tarkemmin. On myös hyvä että kukin soittaja (ei aina vain rumpali) joutuu miettimään tempoa ja määrittämään tempon harjoitteeseen. Myös laulajien on suositeltavaa olla mukana näissä harjoituksissa taputtamassa iskuja.

5.8 Laulaminen

Laulajia koskevassa osiossa otin aiheikseni tyylinmukaisuuden, sanoitukset ja rytmiikan, taustalaulujen merkityksen sekä keikoilla ”spiikkaamisen”. Laulaminen ei ole ominta alaani mutta olen aina laulanut bändeissä taustalauluja ja koen sen tuovan musiikkiin paljon lisää. Nykypäivänä yhä vähemmän kuulee siihen asiaan keskittyvän ja hyvin harvoin nuorisobändeissä ainakaan ”stemmoja” lauletaan.

Sanat ovat useille musiikin kuuntelijoille merkittävä osa musiikkia. Siksi mielestäni onkin tärkeää että kappaleita esitettäessä ei vain laulettaisi sanoja ilman mitään tarkoitusta. Laulajan olisi suotavaa aina tutustua kappaleen sanomaan ennen kappaleen esittämistä ja miettiä, mistä kappaleessa oikeastaan onkaan kysymys. Mitä kappaleen päähenkilön ajatuksissa pyörii? Minkälainen suhde kappaleen sisällä olevilla henkilöillä on? Mitä kappaleella halutaan viestittää? Onko tunnelma raivokas, tyyni, vihainen, iloinen, toiveikas, tylsistynyt... Tällöin esitettäessä kappaleen tunnelma ja sanoma välittyvät paremmin yleisölle.

Mielestäni aivan liian vähän kiinnitetään huomiota laulajien rytmiikkaan. Myös laulaja on osa bändiä ja laulajankin tulee olla rytmeissään tarkkana. Etenkin sanoitusten opetteluvaiheessa on hyvä selvittää miten sanoja rytmitetään.

Tyylinmukaisuus on myös laulajille merkittävää. Laulajan olisi hyvä osata käyttää ääntään monipuolisesti, riippuen tietenkin bändin tyylistä, mutta on vaikuttavaa jos laulaja pystyy myös omalla soundillaan (ei pelkästään sanoilla) vaikuttamaan kappaleiden tunnelmiin. Myös dynamiikan vaihtelu kappaleen sisällä on tärkeää.

Laulajan vastuulle jää bändissä keikoilla ”spiikkaaminen”, eli kappaleiden välissä yleisön kanssa kommunikointi, jutteleminen ja kappaleista kertominen, ja se on useille kokeneillekin laulajille vaikea paikka. Siksi otinkin yhdeksi aiheekseni oppaassani tämän. Painotan osiossa sitä, että yleisö haluaa tulla huomioduksi, oli se sitten missä tai mitä ikäluokkaa tahansa. Oma positiivinen asenne on pidettävällä koko ajan vaikka yleisöltä ei tulisikaan vastakaikua.

5.9 Omien biisien tekeminen

Omia biisejä voi tehdä kuka vain. Usein bändeissä biisejä tekevät joko laulajat tai kitaristit, mutta miksi biisintekoon eivät osallistuisi myös rumpali ja basisti? Itse olen ollut aina kiinnostunut biisein tekemisestä ja ”pöytälaatikkobiisejä” onkin kertynyt vuosien mittaan valtava määrä. Olen aina ollut arka tuomaan biisejäni esille ja bändin harjoiteltavaksi, mitä tapahtuu varmasti paljon ihan yleisesti maailmassa, tai ainakin meillä Suomessa. Tässä osiossa haluaisinkin tuoda ilmi sen, että biisien kirjoittaminen ei ole niin vakava asia. Ja että sitä voi tehdä myös yhdessä bändikavereiden kesken.

Biisejä voi lähteä tekemään hyvin monesta lähtökohdasta. Jotkut kirjoittavat ensin sanat, toisen keksivät kitarariffejä, osalla soi päässä ensimmäiseksi melodiat, joillakin taas on helpompi lähteä rakentamaan kappale ensin keksimänsä sointukierron päälle. Tässä osiossa kasaan muutamia ideoita, joiden kautta kynnys biisien kirjoittamiseen ehkä voisi laskea.

Aloitan osion kertomalla yleisimmistä kappalerakenteista sekä kappaleen osista ja niiden tarkoituksista ja tehtävistä. Sen jälkeen siirrytään sanoitusten tekemiseen.

Käyn läpi muutamia itse hyväksi havaittuja keinoja lähteä ideoimaan ja rakentamaan sanoituksia. Inspiraationa sanoittamisessa olen käyttänyt myös Heikki Salon kirjoittamaa kirjaa ”Kahlekuningaslaji - Laululyriikan käsikirja”. Sanoittamisen jälkeen käyn läpi sitä, kuinka biisiä voi lähteä ideoimaan eri lähtökohdista; ensin sanat, ensin melodia, ensin soinnut, ensin komppi...

5.10 Omalle bändille sovittaminen

Viimeisenä aiheena oppaassani käsittelen omalle bändille sovittamista. Otan käsittelyyn yhden todella yksinkertaisen säveltämäni kappaleen jota aletaan muokata erilaisille ja erityyillisille kokoonpanoille. Ideanani on tuoda ilmi se, että mistä tahansa pienestä biisinraakileesta voi tehdä omalle bändille ja omaan musiikkityyliin sopivan kappaleen.

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyöni tarkoituksena oli kasata tietoa nuoruudesta ja nuorten kanssa työskentelemisestä musiikin parissa. Halusin myös tuoda esille ihmisten erilaisuutta ja yksilöllisyyttä ja sitä kuinka musiikinohjaajan kuuluisi huomioida näitä opettaessaan yksilöitä tai ryhmiä. Opettajan on osattava tunnistaa eri oppimistyyliä ja löytää juuri kullekin oppilaalle sopivimmat tavat oppia. Toiset kun oppivat tekemällä, toiset näkemällä, toiset kuulemalla ja niin edelleen. Olen saanut työskennellä lähivuosina onnekseni todella erilaisten ja eri ikäisten oppijoiden kanssa. Minulla on ollut yksityisoppilaita bassonsoitossa sekä aikuisten, varhaisnuorten, teinien sekä lapsien ikäryhmistä. Rumpuja olen opettanut lapsille sekä teini-ikäisille, akustista kitaraa nuorille ja aikuisille. On ollut mielenkiintoista seurata eri ikäisten oppijoiden tyylejä ja haasteita. Haasteellisimmat oppilaat, joita olen opettanut ovat kuitenkin olleet nimenomaan teini-ikäisiä. Omien kokemuksieni kautta halusin keskittyä nuoruusikään tässä työssä. Teini-ikäisten motivaation löytäminen ja etenkin ylläpitäminen on ollut todella haasteellista. Jos opeteltavalle asialle ei kerro tarpeeksi tyydyttävää syytä miksi opetella, ei nuori melko varmasti viitsi ottaa asiakseen sitä harjoitella. Siispä erittäin oleellista nuorten kanssa toimiessa on kyetä löytämään tarpeeksi vakuuttavat syyt kunkin harjoitteen tekemiselle.

Lisäksi pedagogisena työnäni aloitin oman bändityöskentelyoppaani toteuttamisen. Oppaani laajan sisällön vuoksi ei ollut mahdollista saada sitä kokonaisuudessaan valmiiksi, vaan oppaan tekoprosessi jatkuu vielä opintojeni päättymisen jälkeenkin. Tähän opinnäytetyöhön olen tehnyt osiot jotka käsittelevät soittajien rooleja ja tehtäviä bändissä, rumpujen soittamista, basson

soittamista, kitaran soittamista, laulamista sekä ”time-käsitystä” koskevan osion. Jatkossa työstän loppuun vielä omien kappaleiden tekemistä käsittelevän osion sekä omalle bändille sovittamista käsittelevän osion. Haaveenani olisi löytää oppaalleni julkaisija, tai sitten julkaisen sen mahdollisesti omakustanteisesti. Tulen käyttämään opastani jatkossa omassa opetustyössäni ja tavoitteenani olisi päästä mahdollisesti esittelemään opastani muun muassa yläkoulun sekä lukion musiikinopettajille, josko heilläkin voisi olla oppaalleni tarvetta opetustyössään.

Idea oppaan tekemiseen lähti siitä ongelmasta, että en ole löytänyt instrumenttiopasta, jossa soittimiin tutustuttaisiin bändissä soittamisen lähtökohdasta. Usein nuorisobändejä perustetaan kaveriporukalla ja sovitaan kuka mitäkin instrumenttia bändissä alkaisi soittamaan. Tällaisissa tapauksissa bändin jäsenillä ei ole välttämättä minkäänlaista aiempaa soittokokemusta ja aletaan vain yhdessä harjoittelemaan kukin soittaja itselleen uusi soitin kädessään. Myös itse teini-ikäisenä perustin bändin ja koska basistia ei bändiin löytynyt, aloin soittaa sitä itse, ilman minkäänlaista aiempaa kokemusta kyseisestä soittimesta. Silloin kaipasin kovasti jotain lähdettä, joka olisi minulle valottanut, mikä basson rooli bändissä oikein onkaan ja mitä minun kuuluu kuunnella, mihin soittoni soveltaa. Yritin asiaa tuolloin myös selvittää omalta musiikinopettajaltani, mutta myöskään hänellä ei ollut kovin vahvaa visiota siitä, mitä eri instrumenteilla nimenomaan bändissä kuuluu tehdä. Nyt jo pitkään bändejä ohjanneena ja useita erinäisiä ja hajanaisia lappusia ohjaamilleni bändeille väsänneenä päätin, että on aika tehdä asialle jotain.

Lähdin siis kasaamaan omasta mielestäni tärkeitä asioita eri instrumenteista bändissä soittamisen lähtökohdasta. Kirjoitin oppaani alkuun myös kunkin soittajan roolit yksinkertaisesti ja ymmärrettävästi. Pyrkimyksenäni oli opasta

tehdessäni se, että ilman aiempaa soittokokemustakin voisi näillä oppaastani saaduilla tiedoilla soittaa bändissä. Näillä tiedoilla osaisi soveltaa omaa soittoaan muihin soittajiin, kuunnella ja soittaa tyylinmukaisesti.

Itse olen aina ollut hyvin yhteistoiminnallisuutta opetuksessani korostava ohjaaja. Koen oppineeni basson soiton tärkeimmät asiat bändien tai eri rumpaleiden kanssa soittaessa ja keikkoja tehdessä, en niinkään bassotunneilla tai harjoituskopissa. En ole koskaan pitänyt bassotunneilla istumisesta, joten koetan väkisin tehdä bassotunneista vähemmän sellaisia tunteja jollaisista en itsekään ole välittänyt. Pyrin lähestymään kaikkia ”tylsii” asioita kuten asimerkiksi asteikoita, tekniikkaharjoituksia tai muita sellaisia esimerkiksi eri kappaleiden kautta ja nimenomaan oppilaan mieltymyksiä kuunnellen. Soitan itse myös tunneilla paljon säästykseksi yleensä joko kitaralla, pianolla tai rummuilla riippuen opittavasta asiasta tai kappaleesta. Tätä ajatusmaailmaa pyrin myös bändiopasta työstäessäni hakemaan. Työstän oppaaseeni äänitteen, jonka kanssa harjoitteet kuuluu soittaa. Levyllä on aina bändi, jonka mukaan omaa soittoaan kuuluu soveltaa. Ideana on, että ensin itse kokeillaan mitä mieleen tulee soittaa tietyn kompian päälle ja sen jälkeen voi katsoa nuottiesimerkistä mallia ja soittaa sen mukaan.

Oppaan työstämisprosessi on ollut todella opettavainen. Etenkin nuottiesimerkkien tekeminen eri instrumenteille on ollut haasteellista ja hidasta. On ollut hyvin vaikeaa pukea sanoiksi harjoitteita, joita olen tehnyt ohjattavien bändien kanssa vuosikausia vain sanallisesti. Harjoitteiden kirjoittaminen kaikille ymmärrettävään muotoon paperille on vienyt valtavasti aikaa, mutta koen sen opettaneen myös hurjasti ja harjoitteet ovat kehittyneet paperilla selkeästi selvemmiksi ja tehokkaammiksi. Koen myös että eri oppimistyylien kertaaminen sekä temperamentteihin lähemmin tutustuminen on kehittänyt omaa

opettajuuttani taas hiukan eteenpäin. Oman mielikuvituksen käyttäminen opetustyössä on minulle todella mieluisaa ja sitä saan käyttää nimenomaan erilaisten oppijoiden auttamiseksi. On mukavaa keksiä erilaisten harjotteiden opettamiseen erilaisille oppijoille sopivia lähestymistapoja. Olen myös tämän opinnäytetyön kirjoittamisen myötä entistä kiinnostuneempi erilaisista ihmisistä, erilaisista oppijoista ja erilaisista oppimiseen liittyvistä ongelmista.

LÄHTEET

Huopalainen, E. 2009. Porukassa reissuun: Ryhmätoiminnan merkitys nuorelle. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Luettu 14.3.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-200912077259>

Isola, L. 2009. Mielikuvien käyttö pianonsoitonopetuksessa. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajankoulutus. Luettu 22.2.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jamk-1264059113-2>

Itä-Suomen Yliopisto, Tunnistatko oppimistyyli? Luettu 21.4.2015 <http://www2.uef.fi/fi/aducate/oppimistyyli>

Jyväskylän ammattikorkeakoulu, oppimateriaalit, oppimiskäsitykset. Luettu 23.4.2015 <http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/>

Karppinen, S., Ruokonen, I. & Uusikylä, K. 2008. Nuoret ja taide. Finn Lectura

Keltinkangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti, ihmisen yksilöllisyys. WSOY

Leppilampi, A. 2001. Yhdessä oppiminen osana lasten ja nuorten itsetunnon kasvua http://leppilampi.com/materiaali/askonartikkeleita/yhdessa_oppiminen_osana_lasten_ja_nuorten_itsetunnon_kasvua.pdf

Erkkilä J. 2014. Musiikin vaikutukset ovat merkittävämpiä kuin mitä yleisesti luullaan, Jaakko Erkkilä 11.03.2014. Luettu 14.3.2015. <https://www.teosto.fi/teosto/blogi/musiikin-vaikutukset-ovat-merkittavampia-kuin-mita-yleisesti-luullaan>

Shalberg, P. & Sharan, S. 2002. Yhteistoiminnallisen oppimisen käsikirja. Sanoma Pro

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. WSOY

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen. Helsinki: PS-kustannus

Turunen, K. 1996. Elämänkaari ja kriisit. Atena Kustannus Oy

Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Atena Kustannus Oy

Väestöliitto 2015. Murrosikä. Murrosiän kasvu ja kehitys. Luettu 17.4.2015.
<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>